



13세까지의
건강이 아이의 머리를 지배한다

一位顶级营养师妈妈教你的活力育儿经

[韩] 吕嫌利◎著 刘中政◎译

孩子，

0~13岁
The child's
parents
required

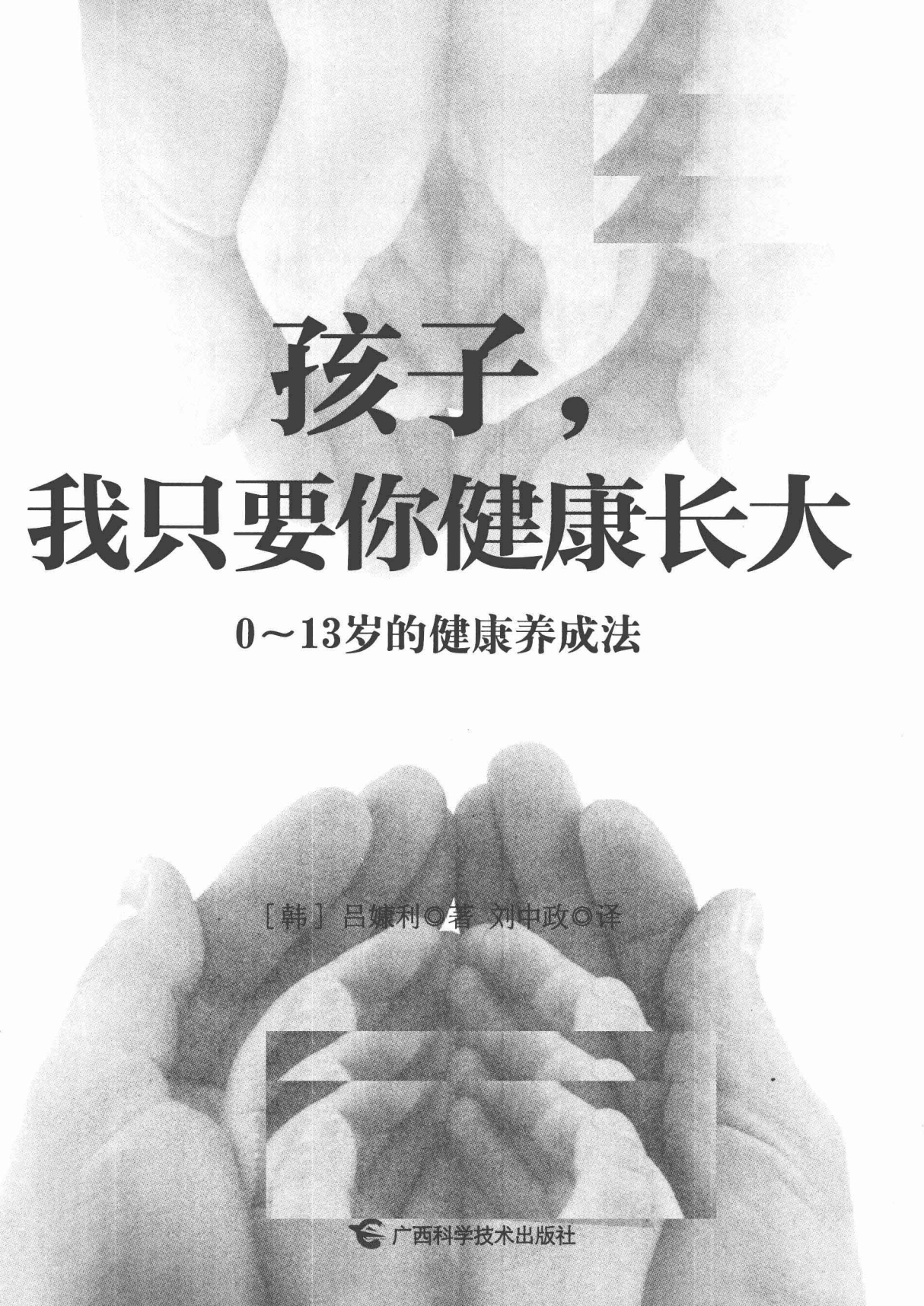
我只要你健康长大

0~13岁的健康养成法

让孩子学会照顾自己的健康吃饭法
所有的所有，都只为孩子一世的健康



广西科学技术出版社



孩子， 我只要你健康长大

0~13岁的健康养成法

〔韩〕吕嫌利◎著 刘中政◎译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-335 号

13岁之前的健康, 决定孩子的头脑

Copyright © 2004, Yeo Esther

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Random House Korea through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 我只要你健康长大 / (韩) 吕嫌利著; 刘中政译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80763-639-7

I. ①孩… II. ①吕…②刘… III. ①儿童—保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 071127 号

HAIZI WO ZHIYAO NI JIANKANG ZHANGDA

孩子, 我只要你健康长大

作 者: [韩]吕嫌利

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

翻 译: 刘中政

装帧设计: 马筱琨

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

地 址: 北京大兴长子营镇李家务村委会南200米 邮政编码: 102615

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 110千字

印张: 14

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-639-7/G · 203

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

序言

13岁之前到底有多重要

体力上的差异决定学习能力

妈妈最关心的事情，莫过于孩子的学习。妈妈的梦想就是让孩子又聪明，学习又好。

但是，知道学习能力和身体状况密切相关的父母却没有多少。

西方有句古谚：肠胃支配头脑。如果说身体支配心灵，恐怕一点也不为过。从医学角度来说，这是已经被科学研究所证实的了。

一般人普遍认为抑郁症是心理疾病，但现代医学认为，脑部的化学物质不均衡是其主要原因。甚至血液中的铁质不足，也会影响人的数理化思维能力，从而影响学习成绩。所以，如果孩子唯独数学落后的话，不如先查查他们是否缺铁。

但遗憾的是，现在大部分的妈妈都只从孩子的主观上找毛病，只从精神层面分析原因。孩子成绩一不好，就说他们意志力薄弱。

事实上，当孩子身体健康时才会产生坚韧的意志力，和良好的学习能力。

看成绩不如看潜力

大部分的父母，会期待孩子在目前的学习中取得好成绩。但从长远来看，从孩子整个一生的大角度来看，我认为潜力要比成绩更重要。

潜力是潜在的力量。虽然现在还没有崭露头角，但是总有一天会爆发出巨大的力量。

人生的旅途非常漫长。就像烧水，要不停地煽风添柴，水才能从微温到高热再到沸腾。你不能期望孩子从七岁上小学开始就保持沸腾的状态，那样很容易就把水烧干了。

很多学生平时的成绩很好，但大考时就很糟。相反地，有些学生虽然平时不太拔尖，但到重要的时刻却能发挥潜力，考得优异的成绩。这种完全不同的结果都是因为潜力上的差异。

潜力的本质就是体力和活力。在这里所提到的体力和活力，跟健康的概念又有些不同。

体力好、有活力不只是单纯指没有疾病。体力更接近耐力、毅力、敏捷性等运动能力。活力是指自主神经的安定和激素的均衡。

拥有卓越的体力和充沛的活力，孩子一定可以在今后的生活中发挥出惊人的潜力。



13岁之前的体力就是一生的基础

如果希望孩子赢得马拉松比赛的胜利，13岁之前必须要照顾好他们的健康。从出生开始到13岁这段时间所培养的体力，就是孩子走过一生的基础。

这个时期，如果孩子能因为营养和运动而具备活力的话，就算当时成绩平平，但却拥有了日后奋斗的资金。

孩子不是野草，到了春天就自己长大。必须抛弃孩子的身体到什么时候就会自然成熟的观念。体力并不会在某一瞬间突然变好，或靠短时间的努力就得到改善。学习能力会因为孩子的自觉需要，或某种动机而急速提升。但是，体力需要父母从小开始培养，并教孩子管理好自己的身体。

孩子的身体是时时刻刻都会变化的动态的个体。青春期前，打好根基是非常重要的事情。

有很多小学功课不错的孩子，到了初中、高中容易感到疲惫，再努力也会掉队，这都是因为基础体力无法支撑学业的负荷。

所以，在13岁之前，请优先考虑加强孩子的体能。至于要把活力这个宝藏用到哪里，必须要由孩子自己去选择。而这样成长的孩子，也才会有所成就。



“朴素的舌头”和“强壮的大腿”

我们夫妻放弃了对大儿子这个语言天才的英才教育。因为我们相信跟当下的揠苗助长比起来，给他一个好身体，培养他的基础体力，才是对孩子未来负责的正确选择。

我们夫妻在养育孩子时，做了两项努力。

第一，让孩子拥有朴素的舌头。尽最大努力不让他们挑食。

到底吃什么比较健康，至今众说纷纭。但是，大部分的专家认为，最好的饮食方案就是均衡摄取所有的食物。孩子在小学以前通常就会养成饮食习惯。而这段时间他们还不懂得饮食和营养的关系，所以父母的角色就变得非常重要。

第二，努力让小孩拥有健康的大腿。我的两个孩子外表看起来都非常瘦弱。但拉起裤子看他们的大腿时，就会发现，他们都有比同龄孩子更强壮的肌肉。

强壮的大腿就是持久力的象征。强壮的大腿能让孩子克服未来旅途中的困难，迈出坚实的脚步。

孩子上初中之前，我绝不强逼他们去念书。这样的做法，也许会让很多家长产生孩子能否顺利升学的顾虑。

但从长远的角度来看，我相信拥有朴素的舌头和强壮的大腿的孩子，比身体虚弱，填鸭式教育培养出来的孩子，有更多金榜题名的机会。



我敢断言，拥有潜力的学生比本钱已枯竭的学生，在实战上有更大的胜算。

妈妈就是孩子的主治医生

我小时候身体格外虚弱，即使没病，也时常觉得浑身无力。别人一天吃三餐，我却要吃五餐才能避免晕倒。

后来，我成为了一名营养师，研究我每天所吃的食物，和食物内所含的营养成分后，才总算对我的身体状况有了了解。我并非先天不足，而是因为错误的饮食习惯和生活习惯导致的体力差。由于缺乏蛋白质和运动，我身上没有强健的肌肉，更没什么活力。

因为我有深刻的切身体会，所以无论从医生的立场来看，还是从两个孩子的母亲的角度来看，我都应该把领悟到的孩子身心健康与成长的关系真实地写出来。得让更多的父母意识到，我们可以给成长期的孩子的最大礼物就是一个可以迎接未来所有挑战的好身体。

妈妈需要对营养有所了解，不但给孩子好的饮食，还要培养他们自己的健康观和饮食观。妈妈要成为可以综合管理孩子健康的家庭主治医生。

在这本书里，我很努力地仔细介绍了成长期孩子的健康为什么那么重要，要培养孩子的体力应该做些什么。看过这本书后，母亲对怎样喂养自己的孩子，让他们做哪些运动，怎样给他们提供好的睡眠环境等，都会有详细的了解。（事实上，到目前为止，在医



学院校的课程里，也几乎没有把成长和营养的相关内容提到一个适当的高度。但是，最近这方面的研究持续升温，引起了很多专家的关注。)

身体很诚实，你给它多少，它就会回报你多少。只是结果在短期内看不大出来。

当依照书里所介绍的具体方法一一执行时，你就会在不知不觉中看到孩子的变化。

身为父母，我们能给孩子的，不就是若干年后他们可以在社会上生存的资本吗。也许很多父母只想要一个学习成绩好的孩子，但我要我的孩子在他们 80 岁的时候依然健康幸福；我要我的孩子在我离开人世很久以后，依然可以爬山游泳，享受生活。我不仅看到孩子纯真的现在，我也要看到他们拼搏的未来，更看到他们即使白发苍苍却依然生气勃勃的暮年。

为了孩子的幸福，今天依然在烦恼着的父母们，希望这本书能够给你和你的宝贝带来切实的帮助。

吕嫌利

2004年初夏



Chapter One **健康的孩子才幸福**

给什么都不如给孩子一个好身体◎3

培育一个有养生意识的小孩◎10

只有妈妈才能给成长期孩子充足的营养◎13

养一个身心均衡的小孩◎18

不把大儿子送到名校的原因◎24

Chapter Two **从头幸福到脚的活力育儿法**

妈妈健康孩子也会健康◎31

在病痛中成长的小孩◎36

我把他们培养成了早起型的小孩◎43

促进成长的运动vs妨碍成长的运动◎48

用饮食文化熏陶孩子◎54

如何给孩子养成正确的饮食习惯◎59

正确喂养孩子的7大要点◎64

Chapter Three **妈妈必须知道的营养和成长的故事**

我的孩子今天一定要吃的食物◎75

成长期的孩子一定要吃肉◎87



- 好脂肪培养聪明的孩子◎97
- 放心地给孩子吃对身体有益的鱼类◎106
- 纤维素可以预防生活习惯病◎113
- 骨骼是孩子成长的基石◎121
- 别误解牛奶◎130
- 多吃水果和蔬菜的原因◎140
- 含锌丰富的食物，让孩子身材高大，头脑聪明◎145
- 预防疾病的秘密——硒◎147
- 孩子不能素着养◎150
- 妈妈要给孩子“浇水”◎153
- 小时肥胖，一生爱得病◎155
- 睡眠充足的孩子才会健康◎168

Chapter Four 养育两个孩子所领悟的育儿智慧

- 没有压力，孩子就会自然长大◎175
- 给不同的孩子不一样的爱◎180
- 孩子也需要休息◎186
- 留给孩子们的遗产◎194
- 如果已经尽力了，那妈妈就无罪◎200

● 后记 给让我骄傲的儿子们◎207

A black and white line drawing of a child and a dog sitting on a tree branch. The child, with short dark hair, is wearing a light-colored shirt and dark pants, sitting on a horizontal branch. A small dog with black and white fur is sitting next to the child. The tree has a thick trunk with concentric circles and several branches with small leaves. A cloud is visible in the background.

Chapter One

健康的孩子才幸福



给什么都不如给孩子一个好身体

无论对孩子有多少期许，我想天下的父母还是同我一样，最希望他们获得的是幸福。如果孩子聪明，在学校有个好成绩，以后有份好工作那自然是更好的事了。但这一切都是后话，当一个孩子降生在我们面前，相信所有的母亲都在想：只要是个健康的孩子就好，其他的都不重要。虽然老套，但我还是想首先声明一点：身体才是革命的本钱。

在这方面，我很佩服体育教练。他们总是不停地训练运动员，让他们有好的体力，经过若干年的苦练，打下坚实的基础，然后我们才看到了赛场上的英姿飒爽，看到了运动员人前的微笑。

我所注意到的就是这个。在养儿育女的过程中，最基本的是体力、活力和潜力，打基础比起让孩子们马上显露出一些成绩重要得多。

我还是学生时，有一句西方医学名言便深深烙印在我心里——肠胃支配头脑。拿破仑可以说是最具代表性的例子。甚至有人说，是因为胃痛折磨得他无法正常饮食及睡眠，才错误判断了形势，最终导致了滑铁卢之役的大败。吃得多，消化好的人常被称为饭桶，但如果肠胃不好，那么再好的头脑，也不过就是一辆没有汽油的奔驰车。

所以，孩子已经筋疲力尽，肚子咕咕叫的时候，硬是要他们拿出革命乐观主义精神，靠信念之类的支撑下去的要求简直就是不负责任的态度。精神不是万能的，孩子如果学习不好，或者在某项比赛中不幸输掉，就拿意志力不坚定，精神头不够用来责备他，根本就是错误的。当然，不是要小看意志或忍耐力这些精神因素。作为一个医生，我的看法是：大部分的精神动力是来自体力的。

● 肌肉和幸福的关系

任何人都期望幸福和成功。所以，总是在烦恼如何才能幸福，如何才能成功。从书店里陈列的一些书籍中，就可见一斑。从财务管理到宗教冥想，专家们列出来的幸福和成功秘诀可真是包罗万象。

但是如果有人问我幸福和成功的秘诀，无论是以医生的身份，还是以拉扯两个孩子的母亲的身份，我都会告诉他们，肌肉是幸福的前提。当然，你也不必联想到阿诺·施瓦辛格。

不管在什么情形下，努力锻炼自己的肌肉都是非常重要的。因为肌肉才是成功和幸福的最重要条件，是活力的根源。

能过上幸福生活的人，都有几个普遍的共同点：脸上常保笑容，经常运动，眼神中流露出才情，说话有底气，充满活力。靠近他们，好像有种触电似的感觉。

这种充满活力的人，肌肉普遍都有弹性，身材也差不到哪去。从医学角度来说活力不是单纯的精神上的问题，有什么样的经济基

础，才有什么样的上层建筑。

当然，正向的思考方式和乐观的态度、意志力等，都是使人充满活力的重要因素。但是，活力最基本的根源还是体力。

肌肉比我们想象的还要重要。不是扳赢手腕或抬起重物那么简单。千万别把它等同于一副外表精壮的好身材。肌肉不但让我们自由活动，而且会产生促进人体新陈代谢，增强活力的各种物质。同时，也是燃烧体内有害物质的火炉。

如果我们身体的肌肉无法运动，那会怎么样？

看过以真实事例改编的《罗伦佐的油》这部电影的人都会印象深刻。罗伦佐因患一种疾病，全身肌肉慢慢萎缩，以至于失去运动功能。随着病情恶化，他只能依靠医疗仪器等延续生命。虽然仪器代替了肌肉的某些功能，但最后，他丧失了说话能力、呼吸能力、思考能力，面临死亡。

肌肉是维持生命，延续生活的最重要的原动力。肌肉的活跃运动占据了我們一般所说的活力的大部分。

为了锻炼肌肉，增强活力，就要从增加肌肉量开始。

换句话说，肌肉太少，我们的身体就会逐渐失去活力，而从这些人身上，也无法感觉到活力的存在。这样的人也会失去活动的兴趣。会尽可能躺着或坐着，哪怕上一层楼也会考虑坐电梯，如果没有遥控器，连开电视机都嫌麻烦，整天呆坐在沙发上也没什么不可能。

肥胖患者常会患有抑郁症，也是同样的原因。和正常人相比，

脂肪相对偏多，肌肉量相对偏少的肥胖患者，因为活力不足，不仅不愿意活动身体，而且稍微动一下，就很容易感到疲倦。年迈的老人，即使没有病，也会一天到晚不停抱怨“累死了”，原因就是老化带来了肌肉量的减少，进而引起了活力的降低。

问题是，肌肉越少的人越不爱动，越不爱动肌肉就越少，这是一个恶性循环。

只靠想要幸福的想法，是无法得到幸福的。想要得到幸福，但没有行动，也不过是空谈。无论是大人还是孩子，要想幸福先要有生气，有活力，有了肌肉才有幸福的本钱，当然，这听上去也许有些奇怪。

活力可以律动我们的身体，同时，也会持续产生能量。这能量给我们的身体和心灵带来悠闲的气息，成为追逐幸福的原动力。也就是说，如果幸福是架飞机，活力就是跑道，幸福就是从这里起飞，然后越升越高，任意翱翔。

● 活力带给我的幸福

我在医院看到越多患者，就越是认为体力是幸福的基础。但是，我这样的信念并非完全来自医学知识。先天体弱多病的我，因为没有活力，曾经失去了很多东西。

在姐妹之中，我的体力最差。我非常讨厌活动身体，所以几乎没有做过任何培养体力的运动。勉强称得上运动的，也不过是在家